

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niedobór snu zmienia mikrobiom



Okazuje się, iż zmiany mikrobiomu jelit są skutkiem utraty snu. Zmiany w liczebności mikroflory oraz różnorodności zostały powiązane chorobami ludzkimi np. otyłością czy cukrzycą typu 2. Należy zaznaczyć, iż choroby te wiążą się z chronicznym niedoborem snu. Zespół z Uniwersytetu w Uppsali i German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke podjął badania, których celem było wyjaśnienie powiązań pomiędzy brakiem snu, a zmianami w mikrobiomie.

W tym celu dokonano zebrania grupy dziewięciu zdrowych mężczyzn o właściwej wadze, a następnie sprawdzano, czy ograniczenie czasu snu do ok. 4 godzin przez dwie następne noce prowadzi do zmian mikrobiomu jelit. Wyniki porównano z obserwacjami do nocy z ok. 8 h snu.

Na podstawie badań nie znaleziono dowodów, które by udowodniły, że zmniejszenie snu prowadzi do zmian w różnorodności mikrobiomu. Wyników obserwacji można było się spodziewać, ze względu na bardzo ograniczoną ilość prób. Jednak podczas dokładniejszych testów grup bakterii zaobserwowano zmiany, które przypominały te występujące w trakcie analizy osób otyłych oraz z prawidłową wagą. Chodziło o zwiększony stosunek Firmicutes do Bacteroidetes. Jonathan Cedernaes uważa, iż w celu poznania odpowiedzi na pytanie, do jakiego stopnia przemiany w mikrobiomie mogą wpływać na niekorzystne skutki zdrowotne, które przypisywane są niedoborowi snu, należy przeprowadzić dalsze badania.

Naukowcy z Molecular Metabolism zauważyli, iż częściowe pozbawienie snu prowadzi do zmniejszenia wrażliwości na insulinę o ok. 20%. Jednak zmniejszona wrażliwość na insulinę nie wiąże się ze zmianami w mikrobiomie. Christian Benedict podsumowuje, że wyniki sugerują, że chociaż krótkoterminowe zmiany w mikroflorze nie stanowią centralnego mechanizmu, dzięki któremu ograniczenie snu obniża wrażliwość na ten hormon.

Źródło: AlphaGalileo

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26354.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy